

輔仁大學學生赴姊妹校交換研修心得報告

姓名	張家綺 Chloé	撰寫日期	106 年 7 月 24 日
院系所級	外語學院 法國語文學系 四年級		
國外研修學校	中文: 艾克斯馬賽大學		
	法文: Université d'Aix-Marseille		
研修期間	自 105 年 9 月 12 日至 106 年 4 月 14 日止		

機場怎麼到艾克斯?

1. 我來的這一年宿舍 CROUS 已經取消接機服務了，需要自己搭大巴到艾克斯。從馬賽機場出來之後就會看到對面有一個公車站，搭 40 號車就可以到艾克斯的大巴站 Gare Routière。車票可以在機場公車站的窗口買或是上車和司機買，大概 35 分鐘的車程就會到艾克斯，因為艾克斯是終點站所以也不用擔心坐過站的問題。
2. 從 Gare Routière 到 Gazelles 宿舍可以走路，但是有點遠而且很多上下坡和樓梯，怕扛行李、想坐公車的話有 2 班公車會到宿舍，一輛是 19 號(在 Gare Routière 旁邊) 另一輛是 M2 (在大噴泉 Rotonde 旁邊) 可以車上買票，坐到 Parc Jourdan 站下車，公車站牌斜對面就是 Gazelles，接著就可以到宿舍的 Pavillon 1 的 Accueil 報到啦!
Ps.艾克斯的公車網站 aixenbus.fr 可以查詢公車的時刻表和路線等等。

宿舍

艾克斯有很多大學宿舍 Gazelles, Arc de Meyran , Estélan... (Gazelles 離學校最近，Arc de Meyran 最新，Estélan 靠近 Gare Routière)

剛到宿舍的時候，要把護照押在 Accueil 換宿舍房間的鑰匙，直到你買了房屋保險才可以用房屋保險的合約和宿舍 Accueil 換回你的護照。這期間有點麻煩，因為剛到法國要辦很多證件以及銀行開戶都會用到護照，但在還沒買到房屋保險前都要先去和 Accueil 換護照才能出門辦事情，所以建議學弟妹先去銀行開戶以及買房屋保險，和 Accueil 拿回護照之後再去處理別事情。(詳情請看下篇)

至於房租的部分則是報到的時候在 Accueil 的 Caisse 窗口一次繳 5 個月的房租 255.5*5 個月=1277.5 歐，可以刷卡。宿舍 Accueil 原則上 24 小時都會有人，

只有繳費的 Caisse 有營業時間 (禮拜一、二、四、五上班，中午有午休時間，禮拜三公休)

由於宿舍的房間是在報到的時候分發的，所以需要請家人寄包裹的話就等入住房間之後再把地址給家人。

一進到房間裡記得找宿舍樓裡的 femme de ménage 做 état de lieu (確認房間裡的物品完好)。之後退房也要做 état de lieu，打掃不乾淨的話會被罰錢。

房間裡包含個人衛浴、冰箱、書桌、衣櫃、床墊、wifi、暖氣等等。床單、棉被、枕頭我都是自己買。一層樓有一個共用廚房，裡面只有電爐和微波爐，其他廚具都要自己買。如果房間有東西壞掉 (電燈壞掉或是水管堵塞等等) 可以去 Accueil 報修。晚上 10 點過後如果宿舍裡有人很吵或是房間裡有問題的話也可以打電話給 veilleur de nuit 請他過來看。有一晚我的熱水壺燒掉，整個房間跳電也是打電話請 veilleur de nuit 來處理。

生活用品(棉被枕頭、餐具等等)除了可以在市中心的 Monoprix, Carrefour 購買之外，還可以去 Maison du Monde, Eurodif 購買。後兩者類似台灣的生活工廠，價格偏高但比較有設計感。

我們住的 Gazelles 就在學校的對面，走路到市中心大概 15 分鐘左右。外國學生主要會被安排在六棟和七棟，但其實這兩棟走路有 10 分鐘左右的距離，尤其七棟比較偏遠還有一小段樓梯，以下是六棟和七棟的比較：

Ⓛ 七棟的法國人比較多，但他們周末很多都會回家，宿舍很安靜，而六棟則是有各國的交換生，氣氛比較熱鬧 (相對來說也比較吵)

Ⓜ Gazelles 雖然很多棟宿舍，但是只有一間小小的洗衣房位於五棟的一樓 (就在六棟的隔壁) 如果住在七棟的話，等衣服洗好了之後還要跑回來丟烘乾機，來回一趟就要 10 分鐘還要爬樓梯...如果洗完衣服暫時等不到烘衣機的話也只能在洗衣房等，不像住六棟可以回房間等。

Ps. 人多的時候，洗完或是烘完的衣服如果沒有及時拿出來的話，有可能被下一個人拿出來放在洗衣機上面，所以洗衣服或是烘衣服都要記得定時，時間到了就要去把自己的衣服拿出來! 另外，宿舍的洗衣機會自動加洗衣精。

Ⓨ 七棟在整個宿舍的後面的區域，而六棟就在學校的對面，相對來說上學很近。

Ⓩ 雖然 crous 的房間都是 9 平方公尺，但每一棟的傢具陳設方式不太一樣，六棟的房間會比七棟來得大一些。

番外篇：鑰匙不見了!!!

很不幸我的鑰匙在我出去玩的時候不見了!! 回到宿舍他們先給我一把萬用鑰匙回房間，接著隔天宿舍就把我房間原本的鎖整個拆掉換新的，70 歐!! 原本想跟銀行請求賠償(畢竟有房屋保險)，但是行員說如果銀行卡和鑰匙沒有一起不見得話就沒辦法賠償(雖然我也不懂這是什麼原理) 結論就是請照顧好你的鑰匙!!!

番外篇：房間牆壁發霉了!!!

我原本住在七棟的房間的牆壁有一大片黑黑的霉，但我一直不以為意，直到有一天宿舍的人來檢查房間的煙霧探測器的時候才跟我說牆壁發霉不能再住了，然後我才搬到六棟的房間！所以如果房間發霉的話可以去和 Accueil 反應換房間！

六棟的房間



七棟的房間



銀行開戶 & 房屋保險

之所以把他們寫在一起是因為房屋保險可以在銀行開戶的時候順便和行員說要買房屋保險 Assurance d'Habitation (每個月會直接從銀行帳戶內扣款) 現場就可以拿到房屋保險的合約，然後就可以拿去和宿舍 Accueil 換回護照了！

艾克斯大學每年有合作的銀行，我這年是 CIC，和去年的合作銀行不一樣。去銀行開戶前記得要先預約 rendez-vous！銀行卡在開戶當天無法拿到，可以選擇寄到宿舍或是本人親自去銀行拿卡，之後銀行會再寄一封信告訴你銀行卡片的密碼，以後買東西刷卡的時候或是去提款機提款的時候就是用那一組密碼喔！

如果家人要匯錢到法國的帳戶的話，要給他們法國銀行的 IBAN 和 BIC 碼，這樣就可以匯錢到你的法國帳戶了（相關資料在開戶的時候行員都會給你）

到大學部交換的學弟妹請記得和到語言學校交換的學弟妹保持聯繫，因為到語言學校交換的學生會收到 e-mail 告知他們去哪間銀行開戶以及需要的證件（還有辦公車卡等等的資訊），但是到大學部交換的學生則是什麼都沒有！剛開始我以為今年的合作銀行和去年的銀行一樣，結果到艾克斯的前幾天就白跑了很多家銀行都不能開戶也買不到保險，宿舍 Accueil 的阿姨因為我沒有房屋保險還對我當眾大吼大罵說如果我再買不到房屋保險就不還我護照，叫我自己想辦法！

學校註冊 & 醫療保險

9 月中開學的時候學校會寄一封信通知你要去文學院的國際處辦公室完成註冊手續，信裡會告知國際處辦公室位置以及需要攜帶的文件(辦學生證和房補等等)，他們會把交換生的 OFII 表格於九月底的時候統一寄出，接著就可以等收

OFII 的通知信。

註冊的時候會檢查你的保險，有 2 個保險：

- ① 第一份是在要出國前先買好並請保險公司準備英文的複本讓你帶出國：
Travel Accident/ Medical Health Insurance (Coverage Area : All the Schengen Member States) 就是申根區的旅遊意外醫療險，保險日期需要涵蓋到你回台灣為止！
- ② 第二份保險是去學校註冊的時候保的，我選的是 MEP，一年大概 200 歐，日後看醫生可以申請部分的退款。

房屋補助 CAF

把 OFII 表格交給國際處之後，需要自己上 CAF 的網站(caf.fr) 線上填表格申請房補，等收到長期居留證的時候再拍照上傳補件即可。有長期居留證才可以申請房屋補助!我是在 1 月收到 OFII 的信，1 月中到馬賽的 OFII 報到，沒有做身體檢查，只要去那裏繳 60 歐就好，繳費完成後他會在你的護照上貼一個 OFII 的貼紙，它相當於你在法國的長期居留證。我大約在三月底收到 CAF 的通知說房補的錢已經撥款到宿舍，接著只要拿著銀行的 RIB 碼給宿舍 Caisse 的小姐，宿舍就會直接匯款到銀行帳戶。

另一個常見的問題是出生證明，我們這一年只需要在線上填表格的時候，把出生證明拍照上傳即可，不需要額外寄件。另外我的出生證明是在台灣的出版社翻譯加上法院公證的。

Ps. 出生證明是去市公所申請

電話

辦電話之前要先辦好銀行的帳戶，因為每個月的電話費都會直接從銀行戶頭裡扣錢，所以辦電話的時候電信公司會要你銀行帳戶的 RIB 碼。

法國幾個比較大的電信公司是 orange/ bouygues/free etc. (free 比較便宜，但是訊號沒有前 2 個電信公司來得好) 大概 9 月電信公司就會推出 promotion，會便宜非常多！我一開始買了一個月 24.99 歐的方案而且網路還只有 5 G，後來聖誕節有 promotion 的時候就換成一個月 4.99 歐的方案，有 10 G 網路、法國境內可以無限打電話和傳簡訊，划算很多！

法國的電信方案大多是 sans engagement 意思是沒有綁約 所以一旦發現有更便宜的方案就可以馬上換! 如果是在促銷期間的話，很多方案是在網路上買的，步驟很簡單：線上刷卡付款之後，過 2-3 天 sim 卡就會寄到宿舍的信箱，然後電信公司會再傳簡訊給你告訴你什麼時候可以換新的 sim 卡。剛開始我還擔心是不是要親自跑去和原本的電信公司告知解約，但其實不用，新的電信公司會通知舊的電信公司說你已經解約了。

在離開法國前要記得和電信公司解約! 我的電信方案是 Bouygues 的，但他們的解約過程很令人匪夷所思! 首先你去到實體店面他們會告訴你他們無法在店裡解約，必須打客服電話解約，然而那是一支永遠打不通的神秘電話! 所以我又跑到店裡反應說我打不進去客服電話，於是他們讓客服人員撥電話給我，接著客服人員和我說在電話裡幫我解約的話需要額外收服務費 6 歐，問我要不要自己上網解約? 所以繞了這一大圈，為什麼實體店的店員不一開始就叫我上網解約?! 另一個讓人匪夷所思的點是：實際的解約時間是從打電話通知解約的那一天起往後推算 10 天，而不是馬上解約! 對於一些趕時間的人真的是會等到心臟病!

交通

主要辦 3 張卡

1. **Carte trize** 這張卡是讓你去馬賽、機場、TGV 站以及鄰近的城市一天來回只要 2 歐的卡! 在 Gare Routière 旁邊的 Espace Voyageur 辦，辦卡免費，可以在窗口請工作人員充值卡片，或是上車付錢給司機 (付現或刷卡都可以)
2. **艾克斯的公車卡** 這張卡是一年 100 歐可以在艾克斯無限坐公車。在 Office de Tourisme 辦，製卡費 5 歐，總共 105 歐，可以刷卡。雖然艾克斯不大而且公車班次不多，但常常要買菜很重，怕提重物的人可以買。
Ps.建議前一天先看好辦卡需要的證件，隔天把證件帶齊，一次辦好兩張卡! 因為這兩張卡辦卡的地方並不遠。
3. 法國國鐵 SNCF 青年卡 **Carte Jeune** 這張火車青年卡是讓你在訂火車票的時候可以有優惠的，直接在 SNCF 官網上購買，50 歐線上刷卡，之後再到艾克斯市中心的火車站拿即可。坐火車的時候除了車票也記得要把青年卡帶在身上，查票的時候會要求出示青年卡，但我有幾次沒帶青年卡在身上，查票員也可以用機器查你是不是有買青年卡。

生活用品

剛到的時候看到宿舍樓裡的 femme de ménage 可以問她沒有之前的人留下來的東西，因為每年很多交換生離開都會留下許多生活用品或是食物沒有帶走，這些東西 femme de ménage 都會收起來，所以先找他們問，說不定可以挖寶。

接下來如果還有缺生活用品的話就需要去超市買了。艾克斯主要的超市是 Monoprix 和 Carrefour 家樂福，還有 2 間中國超市，買菜去這幾家就可以了。

剛開始大採購階段的時候可以搭 4 號公車到 Les Milles 的大家樂福，那裏的東西最齊全也最便宜! 法國超市價差之大，我剛到的時候不知道大家樂福的存在，所有的生活用品都在 Monoprix 買，一條抹布 6 歐、鍋子 20 歐，後來到大家樂福看到一條抹布 0.6 歐、鍋子 5 歐.....

怎麼去 Les Milles 的大家樂福?

- 搭乘 4 號公車，車程大概 20 分鐘

- 去程：往 Pole d'Activité 的方向，在 Centre Commercial Les Milles 站
在下車
- 回程：在原本下車的的公車站上車，搭往 Val St. André 的方向即可回艾克斯

艾克斯的中國超市

- 叮噹亞超：在大噴泉郵局的斜對面，可以順路去艾克斯的小家樂福買菜
- 中華超市：比叮噹大，東西稍微多一點，在 Cours Mirabeau 隔壁的巷子
兩家超市賣的東西和價格都差不多，有提供空運包裹回台灣的服務，一個禮拜就到台灣而且還比法國郵局便宜很多！這裡有賣米、麵、醬油、紅豆、火鍋、水餃以及各式各樣你想得到的亞洲菜！還有韓國、日本、中國、東南亞的食材和調味料！

藥妝

艾克斯人氣最旺的藥妝店是位於市中心的 Pharmacie du Cours Mirabeau，一來因為東西齊全、二來平均價格比其他藥妝店便宜，加上有聘中國女店員可以用中文溝通。如果要去藥局買感冒藥或是長針眼等等疑難雜症可以請她們幫忙翻譯。

學弟妹可以不用帶太多保養品來法國，因為來到法國之後膚質都會改變。出發前我以為歐洲沒有賣防曬或是美白的商品所以帶了很多，但其實都有賣，而且從台灣帶來的防曬品抵不了歐洲的大太陽還害我曬黑，所以到法國再買就好也減輕行李的重量！

看醫生

1. 先上網找醫生，網路上有艾克斯地區醫生的 cabinet 的電話跟地址
 - médecin généraliste，各種病都可以看，通常等幾天就可以看到醫生，有些不用 rendez-vous 有些要打電話預約。
 - 專科醫生例如皮膚科醫生 etc.，會比較貴而且可能要等 1 個月以上，所以很急的話可以先去藥局買藥或是去看 médecin généraliste.
2. 我的醫療保險是買 MEP 的，看完醫生先去藥局拿藥，接著再把醫生開的 feuille de soin 拿到 MEP 去，過幾天就會退款到銀行的帳戶了！
(MEP 就在 Parc Jordan 的旁)

階梯型教



學習 & 選課

- 影印

從宿舍沿著公園的方向走到十字路口有一家法國連鎖影印店 Corep，可以去辦一張影印卡 (可充值)，影印店還有提供裝訂的服務，交報告的時候可以在店裡影印順便裝訂很方便！

- 文具

- 筆：法國的筆大部分都是油性筆而且筆芯很粗 1mm (我找到最細的是 0.7mm) 如果習慣用細水筆寫字的話記得自己從台灣多帶！這裡雖然也有賣水筆，但是貴很多，而且很難找到細的筆芯。

- 筆記本：法國的筆記本大多有格子，方格、網格等等。

- 學生餐廳

- Gazelles 有一間學生餐廳，但我覺得菜色比較差。通常去法學院對面或是文學院圖書館樓下的學生餐廳吃飯。一餐 3.25 歐，包含前菜、主餐、甜點和麵包！豐盛又便宜！

- 文學院 0 樓有 Cafétéria 賣咖啡、麵包、冷沙拉、義大利麵等等。



- 圖書館

學校蓋了一棟新的文學院圖書館將在 2017 年 8 月啟用！(BU de Lettres des Fenouillères)



- 學生證

學生證除了去圖書館借書之外，去學生餐廳吃飯也需要用學生證付錢！上 Izly 的網站 <http://www.izly.fr> 把學生證綁定銀行帳戶就可以直接把錢加值到學生證，每次最少加 5 歐。

✧ 開學前記得要和中文系的負責人 Monsieur Dolinski 預約 rendez-vous 討論選課事宜。他會依據課程難易度給你一些選課的建議，但是他比較忙，建議要提早寫信和他約時間!!

第一學期選的課：

到大學部交換的學生可以在語言中心選 2 堂課，語言中心的課很多是 Inscription sur place，尤其第一學期很多各國交換生，很多課都會爆滿，有想要選的課的話記得第一堂課就要去卡位！

- Français langue vivante, niveau avancé B2

這堂是語言中心開的課，每堂課都會點名，老師會帶著讀法國的新聞文章，另外有一堂文法課，學期末必須通過考試下學期才能接著上 C1 的課。

- Histoire de l'art thématique

這堂課是艾克斯大學藝術系開的課，主題是 20 世紀的非洲藝術史，評分方

式是學期末交一篇 6-8 頁的小論文。我覺得聽懂課程內容並不會很難，難的是期末的藝術史小論文，因為要撰寫小論文需要有相關藝術史的知識，而且這堂課是 Licence 3 的課所以一些基礎的藝術史背景課堂上不太會講。

- **Etude comparée des sociétés européennes contemporaines**

這堂課是大學部開給交換生的歐洲當代社會比較，一共有 5 個主題（女權、移民 etc.）每個主題由不同的老師主講，評分方式有二：

⊙ 分組上台做一份 exposé ⊙ 期末的口頭考試（5 個課堂主題抽一個，接著會被單獨帶去小教室和老師一對二口試）

- **Chine : histoire et société 1**

這堂課是大學部中文系開的課，要上兩堂課才能拿到學分。一堂是中國經濟課，另一堂是中國歷史課。中國經濟課要在期中的時候交一份 15~20 頁的報告（分析中國經濟）以及期末的考試；歷史課則是定期隨堂考試。

- **Villes asiatiques**

這堂課是研究所的課，會介紹亞洲的一些城市，期中要交一篇 500 字以上的讀書報告（老師會開書單），期末要選一個亞洲城市上台做 exposé

第二學期選的課

- **Français langue vivante, niveau supérieur C1**

這堂課是語言中心的法文課，延續上學期的 B2 課，這學期老師也會帶著看很多法國新聞文章，但是上課節奏會快很多，不會再講得那麼細，每次看完文章都要寫 compte-rendu。期末考就是給一篇文章寫 compte-rendu。

- **Application pratique 2 : sinologie et traduction**

這堂課是研究所的翻譯課，把中國文學翻譯成法文，分成三堂課。評分方式就是交平時作業。

- **Analyse du film 1**

這堂課是大學部的電影分析課，分析 1950 年代的新浪潮電影。老師上課會放新浪潮的電影代表作讓學生分析。期末考是分析 3 分鐘的電影片段。

相較之下，語言中心的課最接近在法文系上課的感覺，只要把法文的詞彙、文法等等顧好即可，老師上課會帶著看文章，課堂上說話速度也會放慢。大學部的課程挑戰度比較大，首先要跟上老師講話飛快的語速，跟上後再求了解講課內容（還要同時做筆記！）常常一些背景知識課堂上都不會再解釋要自己去查，或是老師直接丟一本書要你自己去讀，而後要考試、交作業等等。但其實上完第一學期的課，聽力就不是太大的問題，第二學期就會感覺相對輕鬆。

寄包裹

1. 由於宿舍房間是報到的時候分發，所以要從台灣寄包裹的話只能等入住之後

再把宿舍的地址給家人。台灣郵局有提供空運/海運包裹到法國的服務。

2. 法國郵局沒有提供海運包裹到台灣的服務，只能空運。所以小心不要買太多東西不然帶不回去 XD 到中超寄包裹回台灣會比法國郵局便宜很多！

艾克斯

艾克斯是一個富裕的小鎮，生活步調緩慢而悠閒，常常可以看到打扮時尚的爺爺奶奶。小鎮的生活機能很好，有很多餐廳、咖啡廳、電影院等等，經常會有花市和市集，生活很愜意但還是要小心扒手，路上也有乞丐，女生要注意一個人盡量不要晚歸。

南法的天氣很好，天空很藍沒有雲，冬天的溫度不會到零下，但我還是覺得比台灣冷，厚外套可以到當地再買！艾克斯到了六月之後會很熱，每天三十幾度而且沒有冷氣，只有早晚會比較涼。

心得

在交換的前二個月都處於摸索和適應環境的階段，還要同時料理自己的三餐。還記得剛開始廚藝不佳，煮得很難吃就一個人蹲在房間地上哭，爸媽打電話來說自己過得很好，一覺醒來之後發現自己連做夢也在哭。有一次在房間裡撞到窗戶的角角，頭破血流也不知道醫院在哪裡，禮拜六晚上也沒有地方可以看醫生。

語言的進步除了在課堂上，更多的是走出教室後在日常生活的應用。特別是遇到不合理的事情絕對要維護自己的利益！亞洲人的謙讓很容易讓我們在遇到事情的時候選擇退讓，默默吃虧，有必要的時候還是需要與人理論的！

這一年也學到了安排時間、金錢和旅行。尤其在歐洲旅行非常方便，法國的銀行卡在其他歐元區國家刷卡都不用手續費，而且現在歐盟也開放網路漫遊，加上 26 歲以下的歐盟學生看博物館都有優惠！南法也有很多自然美景、峽谷、薰衣草等等。

我覺得並不是出國換了環境使人眼界開闊，任何一個有錢的人都能出國旅遊。真正使人眼界開闊的是在國外遇見了更厲害的人，知道人外有人、天外有天。也許他只和你對話 10 分鐘、1 小時，但他的一番話卻能使你看見原本看不見的宏觀視野。謝謝法文系提供的交換機會還有家裡的支持，覺得自己很幸運能夠在這一年體驗不同的生活，卻也感到自己還有很多不足，學無止境！

照片分享



